

REGOLAMENTO GENERALE NAZIONALE NUOTO SINCRONIZZATO STAGIONE SPORTIVA 2014-2015

CATEGORIE ATLETE :

| | |
|--------------|----------------------|
| Esordienti C | 2006/2007 e seguenti |
| Esordienti B | 2005 |
| Esordienti A | 2003/2004 |
| Ragazze | 2000/2001/2002 |
| Juniore | 1997/1998/1999 |
| Absolute | 1995-2002 |
| Master | 1995 e precedenti |

Possono partecipare alle gare nazionali di nuoto sincronizzato organizzate dalla Lega Nuoto solo le atlete regolarmente tesserate UISP per l'anno sportivo 2014/2015.

Qualora previsto dal regolamento della manifestazione, potranno partecipare società e atlete non affiliate UISP.

Durante le Manifestazioni ogni partecipante dovrà essere munito della tessera associativa UISP munita di foto di riconoscimento da presentare alla giuria di gara.

Le iscrizioni alle manifestazioni dovranno pervenire su apposito modulo allegato al regolamento.

Tutte le atlete partecipanti alle manifestazioni dovranno essere in possesso di regolare certificazione medica per l'attività sportiva agonistica del nuoto sincronizzato.

Gli esercizi nelle manifestazioni di nuoto sincronizzato UISP possono essere scelti fra i seguenti:

- Obbligatori
- Solo
- Duo
- Trio
- Squadra
- Libero combinato
- Coreografia

Nel Regolamento di ogni gara verrà specificato il tipo di programma e il numero delle iscrizioni possibili per Società e quant'altro dovesse andare in deroga al presente Regolamento Generale.

NOTE IMPORTANTI

Tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito, ad eccezione di spinta, sequenza e/o aggancio quando consentiti.

Non sono consentiti movimenti a specchio tranne negli agganci e/o nei casi ove diversamente specificato.

REGOLE PER IL LIBERO COMBINATO:

ESORDIENTI C ed ESORDIENTI B durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

ESORDIENTI A durata 2'30 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

RAGAZZE, JUNIORES, ASSOLUTA E MASTER durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.

Il libero combinato dovrà essere composto da almeno due parti eseguite da tre (3) o meno concorrenti ed almeno altre due parti da un minimo di sei (6) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.

L'ordine di esecuzione è libero.

Sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole. Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

CATEGORIA ESORDIENTI C: 2006 – 2007 eventuali 2008

SINGOLO E DUO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto (figura 101)
4. capovolta raggruppata indietro (figura 310)
5. posizione di spaccata

TRIO E SQUADRA: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta indietro raggruppata (figura 310)

comporre almeno tre formazioni diverse; è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

NON sono consentiti spinte né agganci

CATEGORIA ESORDIENTI B (2005)

SINGOLO E DUO: durata 1'20" x singolo, 1'30" x il duo (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kipnus (figura 315)
5. mezza passeggiata avanti

è consentita una spinta o un aggancio

TRIO E SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. mezza passeggiata avanti

comporre minimo tre formazioni diverse

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una

per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono

essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

E' consentita una spinta o un aggancio

CATEGORIA ESORDIENTI A (2003 - 2004)

SOLO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

- 1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di cui uno a due braccia**
- 2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio**
- 3. gamba di balletto alternata (figura 102)**
- 4. passeggiata avanti (figura 360)**
- 5. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)**

DUO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

- 1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio**
 - 2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio**
 - 3. gamba di balletto alternata (figura 102)**
 - 4. passeggiata avanti (figura 360)**
 - 5. kipnus (figura 315)**
- è consentita una spinta o un aggancio**

TRIO E SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

- 1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio**
 - 2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio**
 - 3. gamba di balletto (figura 101)**
 - 4. passeggiata avanti (figura 360)**
 - 5. kipnus (figura 315)**
- è consentita una spinta o un aggancio**

comporre minimo quattro formazioni diverse è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi

CATEGORIA RAGAZZE/I 2000 - 2001 – 2002

SOLO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe bicicletta con almeno due movimenti a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti di braccia
3. marsuino avvitemento 180° (figura 355 d)
4. pesce spada gamba tesa (figura 406)
5. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)

DUO: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di cui uno a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti di braccia
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. marsuino (figura 355)
5. da posizione di coda di pesce, la gamba bassa compie un arco fino ad assumere la posizione di cavaliere passando per la verticale. Si esegue un passo d'uscita dal cavaliere.

E' consentita una spinta o un aggancio

TRIO E SQUADRA: durata 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/-15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)

comporre minimo cinque formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila

è consentita una spinta o un aggancio

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

CATEGORIA JUNIORES (1997- 1998 - 1999)

CATEGORIA ASSOLUTA

(in questa categoria potranno competere le nate/i dal 1995 al 2002).

CATEGORIA MASTER (dal 1995 e precedenti)

Nella categoria ASSOLUTA e JUNIORES e MASTER non esistono elementi obbligati in nessuna delle specialità.

Unica e sola limitazione che nell'esercizio di squadra e in quello del libero combinato sono consentite MASSIMO nr 3 spinte.

Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata.

Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria JUNIORES - ASSOLUTA SOLO 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

DUO 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

TRIO E SQUADRA 2'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI TECNICI

Mezzo punto sarà tolto per ogni elemento tecnico parzialmente omesso.

Un punto sarà tolto per ogni elemento tecnico totalmente omesso.

Mezzo punto sarà tolto se gli elementi tecnici non verranno eseguiti nell'ordine richiesto.

DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI LIBERI

Mezzo punto (0,50) sarà tolto, nell'esercizio di squadra, per ogni concorrente in meno di otto.

Un punto (1) di penalità sarà detratto nei casi in cui:

Si superi il tempo limite di dieci secondi (10) per i movimenti sul bordo vasca.

Due punti (2) di penalità saranno detratti nei casi in cui:

Una concorrente durante l'esercizio faccia deliberatamente uso del fondo vasca

Una concorrente durante l'esercizio faccia deliberatamente uso della vasca per supportare un'altra concorrente

Una concorrente durante l'esercizio tocchi il bordo vasca

Una squadra, durante la fase fuori dall'acqua, effettui torri o piramidi in modo da avere atlete che non abbiano una parte del corpo in contatto con la pavimentazione della piscina.

In caso di malore sarà consentito di ripetere l'esercizio.

ESERCIZI COREOGRAFICI:

- La Lega Nuoto UISP prevede la possibilità di eseguire esercizi con l'ausilio di trucchi e costumi particolari. Ove espressamente evidenziato dalla dicitura "COREOGRAFICO" viene data l'opportunità di dotare le atlete di trucchi e costumi attinenti al balletto che si intende presentare. Si precisa che la richiesta non è vincolante e l'esercizio potrà essere presentato con il solito costume. Nel caso in cui l'atleta sarà dotata di attrezzatura supplementare, sarà valutato dal giudice nell'impressione artistica.

ISCRIZIONI:

- 1 Nel regolamento di ogni gara verrà specificato il numero delle iscrizioni possibili per Società e il tipo di esercizio da presentare.
- 2 Per l'iscrizione al solo, duo, trio, squadra verrà data la possibilità su richiesta, di iscrivere 1 esercizio pre/swimmer per categoria, in ogni caso la Lega UISP valuterà o meno l'accettazione in base al numero degli iscritti.
- 3 Non verrà accettata la partecipazione di atlete che non risultino iscritte nell'apposito file inviato alle società come titolari o riserve.
- 4 cat. Es. B e C. L'assenza di un'atleta nell'esercizio di duo (in mancanza di riserva) comporta l'annullamento dell'esercizio fatta salva la possibilità di presentare un solo FUORI GARA.
- 5 Le categorie sono vincolanti pertanto non è possibile iscrivere l'intero numero di partecipanti di una categoria inferiore agli esercizi per la categoria superiore, salvo la possibilità di iscrivere un'atleta della categoria inferiore nel duo, mentre per l'esercizio di squadra è sufficiente la presenza di 2 (due) atlete della categoria richiesta;
- 6 Ogni atleta, oltre a gareggiare per la propria categoria potrà prendere parte agli esercizi della categoria immediatamente superiore e non oltre, ad eccezione della categoria Assolute in cui possono partecipare atlete cat. Juniores e Ragazze.

MODALITA' PER LE ISCRIZIONI:

Le iscrizioni dovranno pervenire, tassativamente pena la non accettazione, entro il termine indicato dalla segreteria al momento dell'invio del singolo programma gara all'indirizzo mail indicato nel regolamento della singola manifestazione ed utilizzando solamente gli appositi file predisposti.

Non verranno ammesse altre modalità di iscrizione tramite mail o allegati qualunque.

I file dovranno essere compilati in ogni parte specificando bene:

- 1 Nome e cognome atleta
- 2 Anno di nascita
- 3 Categoria di appartenenza
- 4 Numero di tessera UISP e/o specificazione altro Ente di promozione.

Deve inoltre essere indicato il Tipo di Esercizio come segue:

1. I nominativi dei partecipanti al SOLO ed eventuale riserva.
2. I nominativi dei partecipanti al DUO ed eventuale riserva (max .1)
3. I nominativi dei partecipanti al TRIO ed eventuale riserva (max .1)
4. I nominativi dei partecipanti alla SQUADRA ed eventuali riserve (max. 4)

Nel caso eccezionale di variazioni di iscrizioni già effettuate, le società trasmetteranno via e-mail di nuovo l'intero file riportando in carattere **ROSSO** le variazioni eseguite.

Nel caso di assenze impreviste si prega comunque di comunicarle **IMMEDIATAMENTE SU BORDO VASCA ENTRO IL PERIODO DI RISCALDAMENTO DELLE ATLETE** pena nullità dell'iscrizione stessa. In caso in cui risulti un'assenza a gara iniziata, alla società sarà applicata una multa di €. 10.00 per ogni atleta mancante.

Le sostituzioni delle atlete (nel caso di iscrizione con riserve) devono essere comunicate all'inizio della manifestazione. Dopo il fischio di inizio nessuna sostituzione verrà accettata.

TASSE ISCRIZIONE GARA (per ogni manifestazione):

| | | |
|--------------|----|-------|
| Obbligatoria | €. | 3,00 |
| Solo | €. | 4,00 |
| Duo | €. | 6,00 |
| Trio | €. | 8,00 |
| Squadra | €. | 12,00 |
| Coreografia | €. | 20,00 |

Dovrà inoltre essere corrisposta una ulteriore quota di partecipazione pari ad €1.00 (uno) per ogni atleta iscritta, indipendentemente dal numero degli esercizi che si andranno a presentare.

Le tasse gara dovranno essere corrisposte anche in caso di assenza.

Le iscrizioni dovranno essere regolarizzate prima dell'inizio di ogni manifestazione tramite la modalità indicata in ogni specifico programma-gara.

Copia dell'avvenuto pagamento dovrà essere presentata prima dell'inizio della manifestazione alla segreteria allestita sul campo gara.

CAMPO GARA, SERVIZIO MEDICO:

La Lega Nuoto provvederà all'impianto gara, al servizio medico e al servizio di giuria.

GIURIE:

La giuria sarà composta, come minimo, da:

- 1 Giudice arbitro
 5 Giudici

IL GIUDICE ARBITRO:

Dovrà appurare che le concorrenti siano pronte per la partenza e darà il segnale per l'accompagnamento musicale.

Dovrà comunicare ai segretari l'applicazione delle penalità alle concorrenti in caso di infrazione delle norme.

Il Giudice Arbitro potrà intervenire in qualsiasi momento per assicurarsi che siano osservate le regole del regolamento .

Il Giudice Arbitro potrà squalificare qualsiasi concorrente per qualsiasi violazione delle regole e potrà applicare le sanzioni previste.

I GIUDICI:

Durante la gara degli esercizi liberi i giudici dovranno essere sistemati sui lati opposti della vasca possibilmente in posizione elevata rispetto al bordo vasca.

Al segnale del Giudice Arbitro dovranno mostrare i voti contemporaneamente.

IMPIANTO STEREOFONICO:

L'addetto alle musiche si farà carico di custodire i CD durante la gara, ma al termine della manifestazione sarà cura delle Società ritirarli appena possibile.

I CD dovranno indicare il nome della Società, dell'atleta e dell' Esercizio.

Su ogni CD dovrà essere presente un solo Esercizio.

La Lega Nuoto UISP non si riterrà responsabile di eventuali CD comunque non ritirati.

GRANDE COREOGRAFIA

Rappresentazione libera di Film – Fiabe - Novelle – Musical – Operette ecc. ecc.

Ogni Società potrà partecipare con tutte le atlete ad una coreografia a tema della durata massima di 5 (cinque) minuti, è ammessa una tolleranza di 30 secondi . Ogni coreografia dovrà avere una parte fuori ed una parte in acqua, un'atleta o l'allenatrice

presenteranno al microfono il tema da svolgere, le singole prestazioni verranno poste al giudizio della commissione, verranno premiate le tre migliori.

N.B. Considerato l'aspetto artistico di questo esercizio, sono ammessi trucchi, costumi e accessori al fine di spettacolarizzare al meglio la presentazione coreografica.

E' chiaramente ammessa la partecipazione di atleti maschi tesserati anche in altri settori.

Valutazione GRANDE COREOGRAFIA:

La Giuria composta da 5 Giudici, non esprimerà il proprio giudizio con un voto palese, ma sarà dotata di un modulo su cui apporre 4 valutazioni:

- 1 **IMPRESSIONE COREOGRAFICA:** verrà valutata con un voto da 1 a 10 l'insieme di tutta la rappresentazione sia dentro che fuori dall'acqua, la continuità dei vari esercizi e la spettacolarità della prova;
- 2 **TRAMA:** verrà valutata con un voto da 1 a 10 la comprensione della trama e/o il senso del messaggio che si vuol trasmettere;

- 3 VALUTAZIONE TECNICA:** verrà valutata con un voto da 1 a 10 la difficoltà e l'esecuzione tecnica degli esercizi presentati;
- 4 TRUCCO E COSTUMI:** verranno valutati con un voto da 1 a 10 l'attinenza al tema dei: trucchi, costumi e ogni oggetto scenografico presentato.

Dopo aver espresso il proprio giudizio con 4 voti la giuria si ritirerà e presenterà il proprio ai giudizi degli altri, decretando il vincitore con un unico giudizio globale.

- 1 Penalità:** se non si rispetta il tempo indicato sarà applicata una penalità di 2 punti.
- 2 In caso di parità il voto della giuria deve rispettare la maggioranza del parere dei giudici. La valutazione deve essere espressa con un accordo globale e non una mera somma dei punteggi dati. In caso di non accordo verbale, si ritornerà al vecchio sistema di elisione del voto più alto e quello più basso.**

PREMIAZIONI:

Verranno premiati i podi degli esercizi di ciascuna categoria.